

MARNI BATTISTA

7 SEKRETÓW SPEŁNIONEGO ŻYCIA

Jak uwolnić
się od lęku,
odnaleźć spokój
i żyć w zgodzie
ze sobą



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Opinie o książce

7 SEKRETÓW SPEŁNIONEGO ŻYCIA

W tej cudownie dzikiej książce Battista zabiera nas w dwie podróże: jedną – przez Amerykę, i drugą, która prowadzi nas do osobliwego świata ludzkiego serca.

– JOSHUA MOHR, AUTOR KSIĄŻKI DAMASCUS
.....

7 sekretów spełnionego życia to odważna i świeża ścieżka do projektowania pełnego życia – opartego na duchowych zasadach i rzeczywistych krokach. Lektura obowiązkowa!

– MARY MORRISSEY, ZAŁOŻYCIELKA BRAVE THINKING INSTITUTE
I TWÓRCZYNI PROGRAMU DREAMBUILDER
.....

Inspirując się perypetiami w kamperze, Marni Battista zabiera czytelnika w porywającą podróż ku poznaniu samego i samej siebie. 7 sekretów spełnionego życia to prowokujący i motywujący przewodnik uczący, jak znaleźć właściwą drogę i na niej pozostać. Przełomowa pozycja dla każdego, kto pragnie doskonalić swoją relację z samym sobą.

– TERRI CHENEY, AUTORKA BESTSELLERÓW
NEW YORK TIMESA – MANIC: A MEMOIR
.....

Marni Battista wnosi zmianę i światło. 7 sekretów spełnionego życia zaprasza czytelników na przejażdżkę po jej przeprojektowanym życiu, a jednocześnie prowadzi nas przez conceptualizację własnego. Siedem duchowych pytań i podejście Battisty kładą kres binarnemu myśleniu

w stylu dobre/złe wyniki czy rezultaty, ilustrując, jak życie może być doświadczane jako seria zabawnych i fascynujących eksperymentów.

– **SHAWNA KENNEY**, AUTORKA KSIĄŻKI I WAS A TEENAGE DOMINATRIX
.....

Każda podróż jest czymś wspaniałym. Podróż Marni tym bardziej. Pozazdrościsz jej odwagi, ale ona pokaże ci, jak ją w sobie znaleźć.

– **STEVE LEDER**, AUTOR BESTSELLERÓW NEW YORK TIMESA
.....

*Dość! Nadszedł czas uwolnić się od norm społecznych i na nowo zdefiniować sukces na własnych warunkach. W książce **7 sekretów spełnionego życia** Marni Battista pokazuje, jak wyjść poza strefę komfortu i zacząć żyć z autentycznym sensem i radością. Spędziwszy ponad 20 lat na pomaganiu innym porzucić oczekiwania i akceptować swoje autentyczne ja, mogą stwierdzić, że ta książka oferuje zarówno aspiracyjne spostrzeżenia, jak i praktyczne narzędzia, które pomogą ci zbudować satysfakcjonujące życie od wewnątrz.*

– **D. LUKE IORIO**, PARTNER W FIRMIE MAN ON FIRE
ORAZ BYŁY PREZES I DYREKTOR GENERALNY IPEC
.....

*Jedną z rzeczy, których nauczyłam się podczas wywiadów z ludźmi sukcesu, jest to, że najpierw mówią „tak”, a dopiero później kombinują. **7 sekretów spełnionego życia** pozwala ci robić właśnie to – odkryć rzeczy, które sprawiają, że czujesz się żywy, i powiedzieć im „tak”. Książka Marni poprowadzi cię przez dekonstrukcję do ponownego połączenia z najszcześniejszą, najbardziej wdzięczną i najpełniejszą wersją siebie. Zaczynij żyć życiem, na które zastępujesz!*

– **MICHAEL O'NEAL**, GOSPODARZ PODCASTU THE SOLOPRENEUR HOUR
.....

**7 SEKRETÓW
SPEŁNIONEGO
ŻYCIA**

MARNI BATTISTA

7 SEKRETÓW SPEŁNIONEGO ŻYCIA

Jak uwolnić
się od lęku,
odnaleźć spokój
i żyć w zgodzie
ze sobą



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Marcin Jedynak

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-901-7

Tytuł oryginału: *Your Radical Living Challenge: 7 Questions for Leading a Meaningful Life*

YOUR RADICAL LIVING CHALLENGE
Copyright © 2025 Marni Battista
Oryginalnie wydane w 2025 roku przez Hay House LLC.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla Maxa i Jennie,
moich pradziadków, którzy dokonali radykalnego czynu:
opuścili Rosję i przybyli do Ameryki w 1894 roku.*

SPIS TREŚCI

<i>Od Autorki</i>	11
<i>Prolog</i>	15
<i>Wstęp</i>	17

PYTANIE 1. CZY PRAGNIESZ MĄDROŚCI?

Rozdział 1. Powiedz mi prawdę, a wskażę ci kłamstwo	29
Rozdział 2. Aby cię wyleczyć, potrzeba więcej niż słońca i świeżego powietrza	33
Rozdział 3. Ważna jest jakość zadawanych pytań	43
Rozdział 4. Niech dobre życie nie skradnie ci szansy na jeszcze lepsze	59
Rozdział 5. Masz wiadomość	73
Rozdział 6. Czy w Walmarcie mają aligatory?	81

PYTANIE 2. CZY BYŁEŚ SOBĄ?

Rozdział 7. Odkrywanie, czym jesteś, a czym nie	95
Rozdział 8. Niech życie na ziemi odzwierciedla twoją duszę	111

PYTANIE 3. CZY BYŁEŚ ZE SOBĄ RADYKALNIE SZCZERY?

Rozdział 9. Szczerość wobec siebie i innych	133
Rozdział 10. Połącz się ze swoim Istotnym Ja	147
Rozdział 11. Właściwe pytanie obnaża prawdę	159

PYTANIE 4. CZY BYŁEŚ ZAJĘTY TWORZENIEM?

Rozdział 12.	Tam, dokąd idziesz, nie zabierzesz bagaży	177
Rozdział 13.	Słuchanie trzepotu skrzydeł	187

PYTANIE 5. CZY ZNALAZŁEŚ CZAS NA ŻYCIE DUCHOWE?

Rozdział 14.	Pokonuj rzekę po swojemu: nawigacja po duchowości na własnych warunkach	201
Rozdział 15.	Żyj, jakbyś umierał	211

PYTANIE 6. CZY BYŁEŚ PEŁEN NADZIEI?

Rozdział 16.	Nie komplikuj	221
Rozdział 17.	Doceniaj trwały proces	225
Rozdział 18.	Sprawdzam	233
Rozdział 19.	Złóż wszystko do kupy, ale nie rozwalaj sobie życia	241

PYTANIE 7. CZY ROZPOZNAŁEŚ BŁOGOSŁAWIEŃSTWO?

Rozdział 20.	Życie z dziecięcym zachwytem	253
Rozdział 21.	Zostań bohaterem własnej historii	259
Rozdział 22.	Jeśli to nie jest zdecydowane „Tak, jasne!”, to znaczy, że to „Nie”	271

<i>Epilog</i>	277
<i>Pytania poszukujące mądrości – dodatek</i>	283
<i>Podziękowania</i>	297
<i>O Autorce</i>	303

OD AUTORKI

Podróż, w którą wyruszasz, to historia mojego odrodzenia w wieku 54 lat, a także podróż do własnych ograniczających przekonań i kroków, które możesz podjąć, tak jak ja, aby zmienić swoje życie – w każdym wieku, na każdym jego etapie lub w każdej fazie.

Wszyscy ciężko pracujemy. Osiągamy. Dążymy do celu. Jednak wielu z nas odczuwa wewnętrzną pustkę, gdy już osiągniemy to, co miało uczynić nas szczęśliwymi lub spełnionymi. Wszystkie te bzdury o „postępie zamiast doskonałości” wydają się dotyczyć wszystkich oprócz nas. A kiedy nie czujemy się szczęśliwi, zadowoleni lub spełnieni po zrobieniu tego, co miało nam to zapewnić, szukamy dalej.

Używamy tych samych wypróbowanych i sprawdzonych metod przez lata, ale nie odnajdujemy spokoju, aż pewnego dnia bierzemy ostatni oddech z nadzieją, że obrane podejście do tworzenia sensownego życia było skuteczne.

I tak spędzamy większość naszego życia, odhaczając kolejne punkty z listy kamieni milowych i celów, które naszym zdaniem musimy osiągnąć, aby być szczęśliwymi. Stanowiska, zarobione i zaoszczędzone pieniądze. Wycieczki. Selfie na Instagramie i stałe obecne uczucie nazywane przez psychologów „porównywaniem i rozpaczą” zamiast radości. Najlepsze wyniki i nadzieja na nagrodę.

Jednak tak naprawdę nasza samoocena staje się coraz bardziej zależna od osiągnięcia coraz więcej.

A jeśli nie osiągniemy więcej, poczucie szczęścia, spełnienia i sensu pozostanie nieuchwytnie.

Robimy sobie wyrzuty. Może nawet jeszcze bardziej się staramy. Ciągłe walczymy i nigdy nie jest wystarczająco dobrze.

A potem – śmierć.

Rozwiązanie w tym całym dążeniu do sukcesu nie polega na wypełnianiu czasu rozpraszaczami lub naklejaniu plastra na rzeźbę, które jakoś zdzierzysz. To również nie czekanie na jakieś mgliste „kiedy”: kiedy przejdziesz na emeryturę, stracisz na wadze lub znajdziesz faceta.

Nie. Tutaj trzeba radykalnych rozwiązań.

radykalny

(łac. radix – korzeń, rdzeń)

odnoszący się do fundamentalnej natury czegoś lub wpływający na nią; dalekosiężny lub dogłębny

7 sekretów spełnionego życia ma na celu umożliwienie czytelnikom radykalnego wyruszenia w podróż w głąb SIEBIE, aby wykuwać znaczenie z najgłębszego miejsca boskiej autentyczności.

Moja historia mówi o sprzedaży domu i opuszczeniu Los Angeles po 25 latach, a także stawieniu czoła kryzysowi w małżeństwie, ale dla ciebie ta książka może dotyczyć rezygnacji z kariery, której już nie lubisz, randkowania po latach przerwy, przezwyciężenia obaw przed rozkręceniem interesu lub potrzeby zejścia z ławki rezerwowych.

Moja historia sama w sobie nie jest normatywna.

Twoja podróż przez te strony i twoja wersja sukcesu będzie dla ciebie wyjątkowa, bo w końcu o to chodzi w tej książce. Zatem żeby była jasność, twoje 7 sekretów spełnionego życia może nie wyglądać tak jak moje. Proces, który realizowałam, i siedem duchowych pytań, których uczę, są uniwersalne.

Przetestowałam tę podróż z klientami podczas dwóch lat pracy nad napisaniem tej książki, a oto kilka wskazówek, którymi poprosili mnie, abym się z wami podzieliła.

- Ta książka została zaprojektowana jako przewodnik, który przeprowadzi cię przez konkretny proces, pozwoli ci skorygować kurs na dowolnym etapie życia. Celem jest to, abyś na nowo zdefiniował, jak według ciebie wygląda sukces. Ponieważ jest to proces, moi klienci i ja zalecamy przejście przez każdy rozdział po kolei, z dziennikiem i długopisem pod ręką, które pomogą ci zastanowić się nad ćwiczeniami, które poprowadzą cię w podróży. Czytelnicy mówią też, że po przejściu przez dany rozdział pomocne może być powracanie do wcześniejszych ćwiczeń i rozdziałów, jeśli uznasz to za konieczne. Niektóre z pytań są bardziej złożone i wymagają kilku rozdziałów, a tym samym więcej ćwiczeń do opanowania, podczas gdy inne nie. Pamiętaj: nie przeskakuj do przodu, ale nie krępuj się wrócić do przerobionych wcześniej materiałów, tak często, jak potrzebujesz. Możesz nawet najpierw przeczytać książkę i całkowicie pominąć ćwiczenia. To w porządku. Mam nadzieję, że ta książka porządnie się zszarga wskutek twoich eksperymentów i refleksji, przeglądania pytań i ćwiczeń raz za razem w ciągu życia, tak jak ja przez ostatnie osiem lat.
- Niektóre koncepcje mogą początkowo do ciebie nie trafiać, i to jest w porządku. Nie zatrzymuj się. Na razie jesteś podróżnikiem i twórcą. Materiał zawarty w tej książce jest jak dobre leczo, czasami musi się przegryźć. Maszeruj dalej. Oddawaj się refleksji. Cofaj się i wracaj do tego, co trzeba. Idź powoli, a dotrzesz do celu szybciej.
- Niektóre narzędzia lub ćwiczenia mogą ci idealnie podpasować, inne wcale. Chodzi o to, aby stworzyć swój osobisty zestaw narzędzi i wybrać to, co najlepiej ci odpowiada.

Siedem Pytań tu opisanych niekoniecznie jest linearne i zostały one zaadaptowane z oryginalnych pytań, które pojawiły

się w starożytnych tekstach, z których pochodzą. Ponieważ są to zasady duchowe, przekonasz się, że gdy zaczniesz je studiować i adaptować do swojego życia, ostatecznie staną się one ścieżką do bardziej radosnego i znaczącego sposobu życia zarówno w czasach chaosu, jak i radości.

Wreszcie, podróż, którą odbyliśmy z mężem naszym kampe-rem zwanym Andi to metafora pozwalająca zrozumieć, że życie jest w rzeczywistości podróżą. Podobnie jak doświadczenie przygotowania i bycia w okresie przejściowym, proces żałoby i straty oraz wszystkie rzeczy, które zdarzają się wielokrotnie, jeśli mamy szczęście przeżyć kolejny dzień. Mam nadzieję, że ta książka pozwoli ci celebrować to wszystko i naprawdę żyć swoim życiem.

PROLOG

Stoję nad przepaścią wypełniona czystą radością. Dzika, wolna, niemal dwa kilometry przewyższenia między mną a moim celem. Wyjątkowa chwila w lutym 2020 roku.

Pochyłam się do przodu, kolana zgięte, policzki zarumienione, neonowo pomarańczowa kurtka narciarska przyjaciela tuż przede mną zdaje się wołać i zachęcać do podążania w dół stromego stoku narciarskiego. Ruszam, do ataku. Slalom między muldami, unikanie garbów. Zaciągam się rześkim, mroźnym górskim powietrzem, a spadające płatki śniegu zdają się we mnie wtapiać. Mięśnie nóg krzyczą w ekstazie.

Nagle, w jednej chwili, coś dzieje się z ciałem.

Spadam.

Kakofonia, chyba krawędzi mojej lewej narty szorującej o lód i prawej przecinającej powietrze, uwiadamia mi, że nie dam rady się zatrzymać ani nawet zwolnić.

Lecę.

Spadam.

Trach!

Uderzam plecami o mroźną kanadyjską górę, ląduję na wysepce ubitego śniegu na środku zbocza. Leżę na plecach z podkurczonymi kolanami, jakbym miała robić pompki, a ręce wciąż mocno trzymają kijki spoczywające u mojego boku. Jakbym miała po prostu wstać i kontynuować zjazd. Intuicyjnie wiem, że nie byłabym w stanie, biorę dwa głębokie oddechy, zdeorientowana. Tępy ból w plecach podpowiada, że lepiej chwilę odpocząć. Słyszę, jak przyjaciel wykrzykuje moje imię i pyta, czy wszystko w porządku. Unoszę dłoń w rękawiczce, wciąż trzymając kijek,

sygnalizując, że wszystko w porządku, ale nie mogę nic powiedzieć. Potrzebuję oddechu. Na wpół otwieram jedno oko i widzę wyciągniętą rękę. Rękę mężczyzny oferującego pomoc.

– Nie – mówię. – Ale doceniam chęci. Potrzebuję chwilę położyć – kręcę głową.

– Na pewno? – pyta. – Śmiało, złap mnie za rękę.

Nie jestem gotowa wstać, nawet nie otwieram oczu. I nagle zdaję sobie sprawę, że nie mogę się ruszyć, nawet gdybym bardzo chciała. Mężczyzna szusuje w dół, a ja próbuję poruszyć palcami w ciepłych, nowych butach narciarskich.

Chciałabym wbijać kijki w śnieg, aż się na nich podźwignę. Jednak nogi się uginają, przesywa mnie potworny, przerażający ból. Nie mogę stać. Nie zjadę już po zboczu. W tym momencie moje życie na zawsze się zmienia. Złamany kręgosłup.

Zawiniętą w koce jak burrito, zabierają mnie z góry służby ratunkowe. Jestem wdzięczna, że czuję stopy, choć są zdrętwiałe z zimna. Zamykam na chwilę oczy i wczuwam się w oddech, daje o sobie znać głęboka świadomość we mnie. Jakoś sobie poradzę. Otwieram oczy, wsłuchując się w szum zjeżdżającego toboganu, chłonę piękno, a wręcz niedorzeczność niesamowitego widoku, jaki mam teraz z tego niezwykłego punktu obserwacyjnego: rozległe szare niebo i niewiarygodnie wysokie sosny uginające się pod ciężarem świeżego śniegu. Jeszcze nie wiem, że ta chwila i złamanie kości krzyżowej są początkiem podróży, która ostatecznie zrodzi **Wyzwanie Spełnionego Życia**. Moment, w którym zjeżdżam na nartach ze wzgórza, doprowadzi do podróży, w której poskładam się na nowo.

WSTĘP

Być może sięgnąłeś po tę książkę, ponieważ jesteś gotowy zaprojektować ostatni rozdział swojego życia i chcesz, aby był on magiczny i pełny. Może masz wizję rozpoczęcia niezależnego od lokalizacji biznesu, który zapewni ci wolność i dochody niezbędne do podróży. A może po prostu chcesz przejść przez życie bez ograniczeń, dziko i swobodnie.

Kiedy mój ojciec zmarł trzy lata przed moim wypadkiem na nartach, w ostatnich godzinach życia mamrotał i nie mogłam go dokładnie zrozumieć. Wiem jednak, że próbował uporządkować sprawy z kartami kredytowymi. Wówczas, w szpitalu, pomyślałam: czy to całe życie naprawdę sprowadza się do kart kredytowych, rachunków i marki samochodu, którym jeździsz?

Osiem miesięcy później, na kazaniu w synagodze podczas żydowskiego święta Jamim Noraim, odpowiedź na pytanie, które zadałam sobie w szpitalu, zaczęła się krystalizować. Kazanie mówiło o dawnych mędracach talmudycznych, którzy, aby ustalić, czy przeżyliśmy życie pełne sensu, zadają siedem pytań u bram nieba. Pięć pytań pochodzi od jednego rabina, reszta od dwóch innych.

Konkluzja jest taka, że możesz użyć tych pytań w ciągu życia jako przewodnika, który pomoże ci kształtować podejmowane decyzje, wartości, którymi chcesz żyć i których możesz uczyć swoje dzieci, oraz strategie, jakie chcesz wykorzystać, aby określić swoje priorytety, aby żyć z sensem.

Pytania te są następujące:

- Czy pragniesz mądrości?
- Czy byłeś sobą?
- Czy byłeś ze sobą do bólu szczerzy?

- Czy byłeś zajęty tworzeniem?
- Czy znalazłeś czas na życie duchowe?
- Czy byłeś pełen nadziei?
- Czy dostrzegałeś błogosławieństwo?

W tamtym czasie spisywałam wspomnienia na temat życia i śmierci ojca i zaczęłam się zastanawiać, czy prowadził znaczące życie zgodne z tymi siedmioma duchowymi pytaniami. A czy ja bym potrafiła?

Zagłębianie się w pytania

Na potrzeby pracy, którą tu wykonamy, zuniwersalizowałam te pytania, rozszerzając je i formułując w mniej tradycyjny sposób oraz zmieniając kolejność, w jakiej się zazwyczaj pojawiają.

Kiedy odkryłam siedem duchowych pytań stawianych w tej książce, nastąpiło to na tle ważnych wydarzeń życiowych: utrata ojca, wypadek na nartach i niepewny powrót do zdrowia, puste gniazdo i małżeństwo pełne wstrząsów, trwożne czekanie na takie trzęsienie, które raz na zawsze załatwi sprawę.

Pragnęłam zmian, ale byłam przerażona. Wierzyłam, że jeśli znajdę brakujące elementy układanki, to zmiana może podważyć poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Masz podobnie? To trudna sytuacja, gdy strach jest równie silny, co pragnienie, by iść dalej.

Jak można sobie wyobrazić, decyzja o przeprowadzce na 37 metrów kwadratowych z mężem, kotami i dalekim od ideału małżeństwem, sprzedaż domu i większości dobytku, a następnie podróżowanie po Ameryce w kamperze, nie wydarzyły się z dnia na dzień. Cały proces od początku do końca ewoluował przez prawie osiem lat. Zdecydowałam się napisać tę książkę,

ponieważ nie chcę, abys i ty czekał osiem lat na życie pełne sensu. Ale do tego wrócimy wkrótce.

Na razie musisz zrozumieć, kim właściwie jestem. Po rozwodzie z pierwszym mężem, po 17 latach małżeństwa, żyłam pięć lat jako samotna matka w Los Angeles, mieszkałam w moim domu w Los Angeles, ciągnąc jednocześnie trzy prace na pół etatu, aby zarobić marne 24 tysiące rocznie, oraz dojeżdżając do szkoły wieczorowej. Miałam nadzieję, że zdołam wrócić do pracy, aby dorzucić coś do tymczasowych alimentów, które zgodziłam się otrzymywać, aby zapewnić moim trzem córkom styl życia podobny do tego, jaki miały z ojcem, dyrektorem technologicznym w firmie farmaceutycznej.

Krótko przed poznaniem drugiego męża wpadłam jednak na pomysł napisania książki o moich randkowych perypetiach. Byłam zafascynowana tym tematem od czasu, gdy chłopiec w ósmej klasie poprosił mnie do tańca, a następnie, gdy wstałam, uśmiechnął się i zajął moje krzesło.

Pomysł na książkę zaowocował wzięciem pożyczki na uzyskanie profesjonalnego certyfikatu coachingowego i rozkręceniem firmy pomagającej kobietom sukcesu nauczyć się, jak umawiać się na randki i utrzymywać zdrowe relacje.

Mojego męża, Jeremy'ego, poznałam na krótko przed moim pierwszym profesjonalnym warsztatem – wydarzeniem, które poszło tak słabo, że połowa uczestników wyszła przed pierwszą przerwą.

Jednak przez 13 lat udało mi się przekształcić ten biznes w przedsięwzięcie o obrotach wynoszących ponad milion dolarów rocznie, zatrudniam cały zespół ekspertów i współpracuję z klientami na całym świecie. Przeszłam od zadłużenia na ponad 100 tysięcy dolarów po rozwodzie i zarabiania 24 tysiące rocznie do odłożenia nieco ponad miliona dolarów oszczędności, a wszystko to w ciągu dekady.

Z Jeremym pobraliśmy się w 2014 roku, w tym samym, w którym skończyły się alimenty.

W końcu miałam to, na co tak ciężko pracowałam. Poduszkę finansową. Dom, który kochałam i który uczyniłam swoim. Nowego męża i patchworkową rodzinę z trzema córkami wkraczającymi w dorosłość, wychowania których udało mi się nie skopać. Widok jabłoni z okna mojej kuchni, gdzie każdego ranka parzyłam ulubioną kawę, wydawał mi się ostatecznym dowodem wygranej.

Nie chciałam być samokrytyczna, nie chciałam zadawać pytań. Byłam zbyt przerażona.

Życie wydawało mi się grą w Jengę i bałam się, że jeśli wyciągnę choćby jeden element, cały zbudowany przeze mnie świat, który dawał mi poczucie kontroli i bezpieczeństwa, runie.

Tak było do czasu, gdy 14 tygodni po wypadku na nartach lekarz stwierdził, że kość krzyżowa „doskonale się zagoiła”. Byłaby to fantastyczna wiadomość, gdybym tylko nie odczuwała chronicznego bólu prawie sześć miesięcy po wypadku. Lekarz patrzył mi przyjaźnie w oczy, jego olśniewający uśmiech rozświetlał salę, ale ja byłam daleka od wyzdrowienia.

Wykorzystajmy więc moją pękniętą kość krzyżową jako metaforę tego, jak wyglądało moje życie, gdy utknęłam w miejscu, zarówno z tęsknoty za czymś bardziej znaczącym, jak i z poczucia strachu przed zmianą. Może to do ciebie przemówi.

Po tamtej wizycie u lekarza świat pogrążył się w lockdownie, a ja żyłam z bólem. W kuchni. Wchodząc i wychodząc ze sklepów. Ból pulsował w moim ciele jak nieustępliwe bicie bębna. Z każdym niepewnym krokiem moje ciało protestowało, mięśnie były napięte, każdy ruch był walką z niewidzialną siłą. Pomimo dyskomfortu walczyłam, napędzana determinacją, by przetrwać ból, nawet gdy moje ciało krzychało o wytchnienie. Spędziłam

ogromne ilości czasu, googlując pytania typu „jak leczyć przewlekły ból pleców”. Odwiedzałam lekarzy, guru i fizjoterapeutów w Los Angeles, a nawet kupiłam program online, który obiecywał cuda. Reklamy oferujące wyleczenie zaczęły wypełniać mój kanał w mediach społecznościowych.

Jednak nic się nie zmieniało. Pewnej nocy, leżąc w łóżku, obłożona okładami z lodu, zrozumiałam, że unikam nie tylko rozmiaru bólu fizycznego, ale także smutku i strachu, że macierzyństwo, jakie znałam, dobiegło końca. Że jestem teraz kobietą w średnim wieku. Że wciąż kłócę się z mężem.

Miażdżący ciężar konieczności zrobienia listy płac, świadomość, że nie płaciłam sobie od miesiący. Podobnie jak kości, o których lekarz powiedział, że się zagoiły, życie i wszystko, na co pracowałeś, może wyglądać dobrze z zewnątrz. Ale ból pozostaje. Po prostu nie chcesz przyznać się do jego głębi. Ani go poczuć. Ani z nim walczyć. Ponieważ nie znasz drogi do uzdrowienia i radości.

I tak, podczas gdy siedem złamań w mojej kości krzyżowej zostało, technicznie rzecz biorąc, wyleczonych, a wszystko w moim życiu wyglądało niesamowicie na zewnątrz, coś w środku było zdecydowanie nie tak.

Częścią mojego oporu przed stawieniem czoła bólowi było to, że moja rodzina, dom, w którym mieszkaliśmy, praca i społeczność, którą wokół siebie zbudowałam – wszystkie zewnętrzne części mojego życia sprawiały, że czułam się bezpiecznie, i myślałam, że mam kontrolę. Miałam przystojnego męża, którego mogłam zaprezentować na stronie internetowej, piękny dom i niesamowite, dorosłe już dzieci, ale brakowało poczucia spokoju i zadowolenia wewnątrz mnie.

To było bezwarunkowe. Chciałam żyć życiem, które nie miałoby granic. Chciałam odczuwać szczęście, ożywienie. Wiedzieć,

że żyję, a nie czekać na to, co się niby wydarzy. Czuć wyzwanie. Obudzić się. A przede wszystkim chciałam przestać się bać, że wszystko się rozpadnie, i żyć zgodnie z celem, aby móc wywierać wpływ i przestać narażać na szwank to, kim i jaka naprawdę byłam w środku.

Jednak, podobnie jak ty, chciałam to zrobić w sposób, który dałby mi poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Pojawia się więc pytanie: jak stworzyć wolność, gdy mózg chce powiedzieć: „chrzanić to”? Jak rozważać zmiany, żyć na własnych warunkach i nadal mieć poczucie bezpieczeństwa?

Nie zrobiłam tego sama i ty też tego nie zrobisz, skoro tu jesteś. Ta podróż będzie ci wielokrotnie przypominać, że nie możesz po prostu uciec od myśli. Nie można odczytać etykiety, siedząc wewnątrz słoika. Wymaga to dotarcia do części, która tam jest, o ile obserwujesz i szukasz mądrości.

Wymaga również szczerości – wobec siebie i innych. Ale wiedz jedno: gdy zaczniesz żyć w zgodzie z siedmioma duchowymi pytaniami, które poznasz na stronach tej książki, poczujesz się zdolny dokonywać lepszych wyborów. Zaczniesz nazywać błędy szansami na rozwój. Będziesz w stanie przeżyć uczucia i je procesować. A sam proces zacznie wypełniać twoje serce czymś więcej niż szczęściem. Wypełni cię poczuciem sensu i spełnienia.

Opracowałam proces i strukturę, które pomagają w tej podróży. I właśnie tym zamierzam się z tobą podzielić. Podobnie jak ty, nie chciałam, aby ta podróż w Spełnione Życie sprawiała wrażenie, jakbym wysadzała swoje życie w powietrze. Zatem z tą intencją wspólnie podzielimy ten proces na ramy, które możesz zastosować w swoim życiu już teraz, gdy zaczynasz tworzyć swoje Wyzwanie Spełnionego Życia.

Siedem pęknięć w mojej kości krzyżowej odzwierciedlało pęknięcia w fundamencie, na którym zbudowałam swoje życie.



140 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK I SPOSOBÓW...

Scott Tatum



Odkryj, jak dbać o siebie i odnaleźć spokój w codziennym życiu! Ta inspirująca książka to praktyczny przewodnik, który pomoże ci zbudować poczucie własnej wartości, odnaleźć motywację do działania i skutecznie radzić sobie z niepokojem, stanami lękowymi oraz depresją. Znajdziesz w niej sposoby na stres, afirmacje wzmacniające samoakceptację oraz techniki rozwoju osobistego, dzięki którym nauczysz się odkrywać, co naprawdę buduje twoje szczęście. Autor dzieli się wiedzą i doświadczeniem, pokazując, jak świadomie zmieniać przeszkody w szanse na rozwój. Poznasz skuteczne metody zarządzania emocjami, by stworzyć spokojne życie pełne harmonii i spełnienia. Ta książka zmieni twój sposób myślenia! Uwierz w siebie i pocuj, że możesz osiągnąć to, czego pragniesz!



UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ NA CO DZIEŃ

Aatmanika Ram



Poznaj skuteczne metody na osiągnięcie spokoju i harmonii w codziennym życiu. Ta książka wprowadzi cię w świat uważności, pokazując, jak joga, medytacja i wizualizacja mogą wspierać rozwój osobisty i samoakceptację. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać, pracować z czakrami i korzystać z praktyk duchowych, aby pogłębić rozwój duchowy. Inspirując się starożytnymi technikami, odkryjesz mindfulness trening uważności i proste ćwiczenia na uważność. Praktyki mindfulness pomogą ci wyciszyć umysł i odnaleźć głębsze połączenie z rzeczywistością. Dzięki nim nauczysz się skutecznie redukować stres i wzmacniać koncentrację. To książka dla każdego, kto pragnie odnaleźć równowagę i świadomie kształtować swoje życie. Poznaj techniki mindfulness i wprowadź harmonię do swojego życia.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MAGIA INTUICJI

Mia Magik



Odkryj niezwykłą podróż ku sobie i zanurz się w świecie, gdzie intuicja staje się przewodnikiem. Ta inspirująca książka łączy ezoterykę, magię i rozwój osobisty, pokazując, jak wzmacniać świadomość oraz budować duchowość poprzez praktyki duchowe. Dzięki niej zyskasz pozytywną energię i spokojny umysł. Nauczysz się korzystać z magii intuicji, czerpać z mądrości natury, wzmacniać poczucie własnej wartości i osiągać samoakceptację, by w pełni realizować marzenia. Poznasz techniki, które pomogą ci odkryć swoją wewnętrzną moc i świadomie kształtować swoją rzeczywistość. Dowiesz się, jak dostrzegać znaki i symbole Wszechświata, by świadomie podążać własną ścieżką. Ta książka to nieoceniony przewodnik dla każdego, kto pragnie pełni życia i głębokiego połączenia ze sobą.

MAŁA KSIĘGA

POZYTYWNYCH AFIRMACJI...

Phoebe Garnsworthy



Chciałbyś przyciągnąć do swego życia więcej obfitości? Pragniesz miłości, szczęścia, spokojnego umysłu? To jest możliwe i dostępne od zaraz. Jeśli tylko w to uwierzysz! Pozytywna energia wibruje na wysokich częstotliwościach. Zestrajając się z nimi, w magnetyczny sposób przyciągniesz jej jeszcze więcej. Przekształcisz pełne miłości i radości wibracje w obfitość. Ta książka to twój przewodnik, który da ci potrzebne narzędzia. Znajdziesz w niej pozytywne afirmacje, rytuały, ćwiczenia i inne proste praktyki duchowe, które podniosą wibracje, oczyszczą stare wzorce myślowe i ugruntują cię w tym, co jest tu i teraz. Nauczysz się nie tylko tego, jak podnieść wibracje, ale również jak utrzymać je na wysokim poziomie. Trenuj umysł w pozytywnym myśleniu. Podnieś i utrzymaj wysokie wibracje dzięki pozytywnym afirmacjom.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



BĄDŹ SWOIM SZCZĘŚCIEM

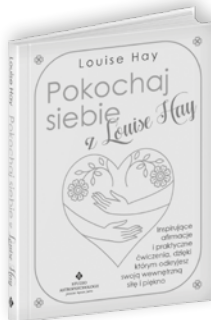
Tina Turner



Autobiografia Tyny Turner odsłania nieznanne fakty z życia amerykańskiej wokalistki. O wielu z nich nie wiedzieli nawet najwierniejsi fani. Oprócz opisu perypetii życiowych piosenkarki książka wprowadza w pełen uniwersalnych mądrości świat buddyzmu i filozofii Wschodu. Pokazuje siłę pozytywnego myślenia i drogę prowadzącą ku prawdziwemu rozwojowi duchowemu. Dzięki tej lekturze dowiesz się, jak praktyki duchowe, takie jak czantowanie czy medytacje, pomogły Tinie Turner poradzić sobie z wieloma problemami życiowymi i osiągnąć światowy sukces. Nic nie stoi na przeszkodzie, byś wykorzystał jej doświadczenia w staraniach o spokojny umysł czy wzmocnienie poczucia własnej wartości. Odkryj i wykorzystaj moc buddyjskiej duchowości!

POKOCHAJ SIEBIE Z LOUISE HAY

Louise Hay



„Miłość to niezwykle silny, cudowny lek. Kochanie samego siebie czyni cuda” – mawiała Louise Hay, ikona w dziedzinie rozwoju osobistego i duchowego. Jej nauki inspirują miliony ludzi. Jak wzmocnić miłość do siebie? Z pomocą przychodzą bestsellerowe publikacje Louise Hay, ale teraz jest też wyjątkowy dziennik, który możesz współtworzyć ze słynną mówczynią. Jak pokochać siebie? Odkryj skuteczne ćwiczenia wraz z afirmacjami, przynoszącymi spokojny umysł medytacjami i wizualizacjami. Dziennik jest najlepszą terapią dla budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości, jeśli chcesz zwiększyć samoakceptację i miłość do siebie. Odkryj moc afirmacji i pozytywnego myślenia. Miłość do siebie to klucz do spełnienia marzeń i pełni życia. Ty jesteś źródłem swojego szczęścia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymaś z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Marni Battista – przedsiębiorczyni, pisarka, trenerka transformacyjna i autorka popularnego podcastu. Przez lata prowadziła życie, które z zewnątrz wyglądało na spełnione. Jednak pod tą fasadą kryło się poczucie pustki i brak autentycznego spełnienia. Doświadczenie kryzysu życiowego nauczyło ją, że prawdziwa wolność i radość zaczynają się wtedy, gdy odważnie wybieramy życie na własnych warunkach. Dziś Marni pomaga innym odnaleźć swoją autentyczność, radość i poczucie spełnienia, pokazując, jak wyrwać się z ograniczeń, które sami sobie narzucamy.

Czy zastanawiałeś się, jak odnaleźć wewnętrzny spokój, uwolnić się od lęku i zacząć żyć w zgodzie ze sobą? Odkryj unikalną mieszankę duchowej mądrości i praktycznych ćwiczeń, aby zdefiniować swój sukces i rozpalić pasję w życiu.

Poznaj 7 sekretów szczęścia i harmonii, dzięki którym:

- odzyskasz energię i motywację do działania,
- nauczysz się wykorzystywać trudności jako okazje do wzrostu,
- osiągniesz wewnętrzny spokój w codziennym życiu,
- odnajdziesz duchowość na własnych warunkach,
- uwolnisz się od lęku i niepokoju,
- przejmiesz kontrolę nad swoim życiem.

Poczuj siłę i stwórz życie, o jakim marzysz!

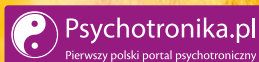
Patroni:



SZTUKATER.PL



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



Psychotronika.pl

Pierwszy polski portal psychotroniczny